

ウォーキング チャレンジ！



スマートフォンの歩数測定アプリを活用して楽しく、気軽に賞品ゲット！

有酸素運動には、ストレス解消や気分のリフレッシュなどメンタルバランスを整える効果が期待できます。貴社の大切な人材の「心と体の健康増進」を図りながら、無理のない範囲でご参加ください。健康のために推奨されている1日8000歩を目標に、健康的な習慣を身につけましょう！



- ◆実施期間 令和6年10月1日(日)～31日(木) ※24 時間対象
- ◆参加対象 ひたちなか商工会議所の会員事業所
- ◆参加方法 3人1チームでお申し込みください。(チーム戦は、3人の合計歩数で争います)
※登録が3人未満の場合は、個人戦のみの対象となります。
- ◆計測方法 歩数計またはスマホの歩数測定アプリを活用して計測してください。
- ◆報告方法 1週間分の歩数をまとめて、毎週水曜日にメールまたは FAX にてご報告ください。
- ◆参加費 無料
- ◆結果発表 集計完了後(11月中旬以降)に、結果発表・表彰を行います。

【本件担当】ひたちなか商工会議所 事業推進課 TEL.273-1371(代)

健康増進ウォーキングチャレンジ登録用紙 【FAX:275-2666】

事業所名	担当者名	連絡先(メールアドレス)
------	------	--------------

※下記に各チーム名および参加者名をご記入ください。登録者は合わせて個人表彰の対象になります。

チーム名	チーム名	チーム名
1	1	1
2	2	2
3	3	3

